

Corona-protocol

Versie 1.0 - 25 mei 2020

Gebaseerd op:

[Protocol verantwoord zwemmen - Versie 1.1 - 8 mei 2020](#)

[Protocol verantwoord onderwatersport in de 1,5 meter samenleving - versie Definitief 1 - 5 mei 2020](#)

Algemeen

1. Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Thans 1,5 meter voor personen ouder dan 12 jaar.
2. Kom alleen op vooraf afgesproken tijden.
3. Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden.
4. Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto.
5. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de duikstek of het zwembad.
6. Volg altijd de aanwijzingen van de corona-verantwoordelijke (instructeur/duikleider/bestuurslid) op.
7. Bij het verlopen van een keuring: neem contact op met keuringsarts en/ of verzekering en/ of opleidingsorganisatie voor advies.
8. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
9. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten.
10. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD).
11. Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld.
12. Blijf thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld.
13. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.

Recreatief duiken (zwembad en open water)

Hygiëne (duik)apparatuur en uitrusting

1. Zorg (zo veel mogelijk) voor eigen uitrusting. Indien dat niet kan, let op de hygiëne maatregelen en reinig en desinfecteer uitrusting volgens de in de bijlage: Hygiëne protocol duikuitrusting en apparatuur in het document <https://onderwatersport.org/wp-content/uploads/2020/05/Protocol-verantwoord-onderwatersport-in-de-15-meter-samenleving-1.pdf>.
2. Test de werking van je ademautomaten incl. je alternatieve luchtvoorziening/octopus en desinfecteer deze voordat je van huis gaat. Test de alternatieve luchtvoorziening/octopus bij de “buddycheck” alleen door op de waterloosknop te drukken (neem hem dus niet zelf in de mond).

Aangepaste procedures

1. Vermijd procedures en oefeningen waarbij geen 1,5 meter afstand gehouden kan worden. Informeer bij je opleidingsorganisatie welke alternatieven zij voorschrijven.
2. Vermijd procedures en oefeningen waarbij uitrusting gedeeld moet worden. Informeer bij je opleidingsorganisatie welke alternatieven zij voorschrijven.
3. Doe bij jezelf de buddycheck onder toezicht van jouw buddy en wissel vervolgens de rollen om.
4. Het ontbreken van alternatieven kan in geen geval een reden zijn je niet aan de 1,5 m afstandsregel en hygiëneregels te houden.

Zwembadbezoek

1. Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie;
2. Douche thuis voor en na het zwemmen.
3. Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang.
4. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum.
5. Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet.
6. Trek thuis je badkleding aan. Op een aangeduide locatie in de badinrichting hoef je als zwemmer alleen de ‘overkleding’ uit te trekken en in een meegenomen sporttas mee te nemen naar een aangewezen plek, inclusief schoenen. Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes.
7. Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.

Opleidingen/trainingen

Hygiëne (duik)apparatuur en uitrusting

1. Zorg (zo veel mogelijk) voor eigen uitrusting. Indien dat niet kan, let op de hygiëne maatregelen en reinig en desinfecteer uitrusting volgens de in de bijlage: Hygiëne protocol duikuitrusting en apparatuur in het document <https://onderwatersport.org/wp-content/uploads/2020/05/Protocol-verantwoord-onderwatersport-in-de-15-meter-samenleving-1.pdf>.
2. Beperk uitwisseling van uitrusting.
3. Reinig en desinfecteer uitrusting volgens de in de bijlage: Hygiëne protocol duikuitrusting en apparatuur in het document <https://onderwatersport.org/wp-content/uploads/2020/05/Protocol-verantwoord-onderwatersport-in-de-15-meter-samenleving-1.pdf>.
4. Richt opleidingen zodanig in dat de 1,5 meter afstand boven water gewaarborgd kan worden. Denk hierbij in ieder geval aan aanpassingen bij uitvoeren van: de buddycheck, (de)briefing, in het water gaan en uit het water komen, meehelpen met het aan- en uittrekken van de uitrusting.
5. Vermijd situaties en oefeningen waarbij een grotere kans bestaat op duik- of decompressieongevallen om onnodige druk op de gezondheidszorg te voorkomen.
6. Bij opleidingssituaties en verplichte oefeningen in een cursus waarbij geen 1,5 meter afstand gehouden kan worden, dien je bij je opleidingsorganisatie na te gaan welke alternatieven zij voorschrijven.
8. Bij opleidingssituaties en verplichte oefeningen waarbij uitrusting gedeeld moet worden, dien je bij je opleidingsorganisatie na te gaan welke alternatieven zij voorschrijven.